



4/ Protection et sécurité dans les usages du numérique : ressources pour apprendre (CRCN)

publié le 25/11/2020 - mis à jour le 05/01/2026

Descriptif :

Le 4ème domaine du Cadre de Référence des Compétences Numériques concerne la capacité à se protéger, à sécuriser son matériel, sa vie privée, sa santé, prendre soin du bien-être et de la nature. Des ressources pour comprendre et des tutoriels pour se former.

Sommaire :

- 4.1 : Sécuriser l'environnement numérique
- 4.2. Protéger les données personnelles et la vie privée
- 4.3. Protéger la santé, le bien-être et l'environnement

Les sites ci-dessous fournissent des tutoriels qui pourront être utiles pour développer ses compétences numériques. Ils ont été sélectionnés en fonction du [Cadre de Référence des Compétences Numériques](#).

Pix vous permettra ensuite de tester et valider vos compétences ([en savoir plus](#)).

N'hésitez pas à [signaler d'autres ressources utiles](#).

► Chacun des liens proposés ci-dessous est accompagné d'une pastille indiquant son niveau de difficulté ¹

● 4.1 : Sécuriser l'environnement numérique

- Pourquoi et comment choisir un bon **mot de passe**, sur le site académique (Dané) [🔗](#)
- **Paramétrer Facebook** sur le blog d'un enseignant de lycée (2015) [🔗](#)
- Qu'est ce qu'un **virus** et comment s'en préserver ? animation par Tralalère sur le site Vinz et Lou [🔗](#)
- Sécuriser son **smartphone**, une page de la CNIL [🔗](#)
- **Sécuriser un smartphone Android**, sur le site Prodige mobile (janvier 2019) [🔗](#)
- Améliorer la **cybersécurité** de ses outils numériques [🔗](#), capsule Pix+ Edu, 2023.

● 4.2. Protéger les données personnelles et la vie privée

- **Protéger sa vie privée**, des conseils pour les adolescents et des vidéos. Une production du commissariat à la protection à la vie privée du Canada [🔗](#).
- Comment et pourquoi **effacer les traces** de sa navigation sur Internet. Une vidéo sur le site de la CNIL (2012), sur Dailymotion [🔗](#).
- Utiliser la **navigation privée**. Tutoriels sur le site astuces et aides informatiques [🔗](#). (oct 2022)
- La **géolocalisation**, le réglages "vie privée" sur le **smartphone**, sur le site de la CNIL [🔗](#) (avril 2019).

- Sécuriser ses achats en ligne, sur le [site de la CNIL](#) (avril 2019)
- Le **phishing** (ou hameçonnage) : lire une adresse URL [vidéo](#) sur Defakator "vite fait"
- Phishing : analyse, présentation et caractéristiques d'un email suspect, vidéo sur la chaine Youtube de "techno"
- La **cryptologie** présentée en vidéo par Tralalère et l'INRIA, dans la collection "les sepas"
- **Remplir un formulaire en ligne de manière prudente**, animation et test sur le site [Internet sans crainte](#)
- Le guide pratique des **achats en ligne** sur [Le portail de la transformation numérique des entreprises](#)
- Le guide **téléphonie** et la **prospection par téléphone** sur le site [de la CNIL](#)
- Contrôler les informations que peuvent récupérer les applications sur votre compte Facebook, sur le site de [France Info](#) (2018)
- Réduire les risques liés à la **surveillance**, [les fiches pratiques du CECIL](#) (pdf, 4 oct 2016).

● 4.3. Protéger la santé, le bien-être et l'environnement

- **Se protéger de l'atteinte à la vie privée** par Alexandre Chombeau sur [le site du Huffington Post](#) (2016)
- **Cyberharcèlement** : [aider les victimes](#), sur le site [internet sans craintes](#)
- **Cyberharcèlement** : [5 conseils pour prévenir](#), sur le site [internet sans craintes](#)
- Le **cyberharcèlement**, qu'est-ce que c'est ? Explication sur le site [internet sans craintes](#)
- **Ecologie** : l'**effet rebonds** sur le site [EcoInfo du CNRS](#)
- **Sobriété numérique** : paroles d'élèves. Comment adopter des pratiques raisonnables pour protéger sa santé et l'environnement ? [compte-rendu d'échanges sur ce site](#)
- Les **notifications**, quels impacts ? comment sortir de l'usage exagéré de son smartphone. [Bande dessinée "dans la tête de Juliette"](#) sur le site du [CLEMI](#) (2020)
- **Ecologie** : que deviennent nos **déchets** ? informations et vidéos sur le site [Carrefour du numérique de la cité des sciences et de l'industrie](#)
- Numérique, **santé** et sobriété, un article sur les bonnes postures et des vidéos produites par Vodafone, sur le [site de la Dané](#)
- [archiver ses mails sur le disque dur avec Thunderbird](#)

(1) -* une pastille verte pour des tutoriels très abordables

- une pastille jaune pour des tutoriels qui nécessitent quelques pré-requis
- une pastille rouge pour des tutoriels plus complexes